

2026年

9

SEPTEMBER

Angel Foods
エンゼルフーズグループ

がっのおべんとうメニュー

おすすめメニュー



9月4日(金) ジャージャー麺

中国北部が発祥の料理です。細かく刻んだ野菜が肉みその中に入っています。味付けは食べやすいように辛みを抑えて少し甘めになっています。

中華麺と肉みそを良く混ぜて召し上がってください。



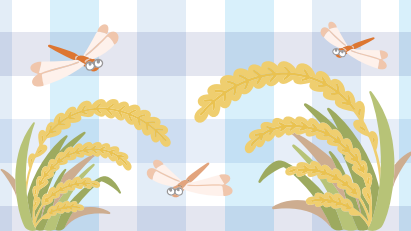
げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび



とりにくのからあげ
パセリスパ
やさしいため
しゅうまい
ハムステーキ
フルーツ
おにぎり

*エネルギー 411 kcal
*タンパク質 11.3 g
*脂質 12.8 g
*塩分 1.4 g



チンジャオロース
あげきょうざ
やさいとコーンの
カレーいため
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 401 kcal
*タンパク質 9.5 g
*脂質 10.8 g
*塩分 1.2 g



けいろうのひ



メンチカツ
ビーフソテー
やさしいしおこんぶあえ
ちくさやき
とりつくね
フルーツ
ショコラロール

*エネルギー 327 kcal
*タンパク質 9.1 g
*脂質 13.3 g
*塩分 1.6 g



てりやきハンバーグ
やさしいスパ
ジャーマンポテト
にんじんグラッセ
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 10.1 g
*脂質 10.3 g
*塩分 1.2 g



あきやさいカレー
ふかしもち
あかかぶさつま
たこやき
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 10.2 g
*脂質 9.5 g
*塩分 1.4 g



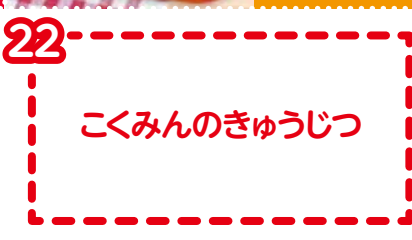
ぶたどんふう
ちくわのてんぷら
こまつなため
ほしがたしんじょうに
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 410 kcal
*タンパク質 10.9 g
*脂質 11.6 g
*塩分 1.5 g



ハッシュドポーク
ソーセージ
コーングラッセ
ちくわのいそべてん
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 423 kcal
*タンパク質 13.3 g
*脂質 10.9 g
*塩分 1.4 g



こくみんのきゅうじつ



てりやきハンバーグ
やさしいスパ
ジャーマンポテト
にんじんグラッセ
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 10.1 g
*脂質 10.3 g
*塩分 1.2 g



てりやきハンバーグ
やさしいスパ
ジャーマンポテト
にんじんグラッセ
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 10.1 g
*脂質 10.3 g
*塩分 1.2 g



ほしのコロケ
ポークジンジャー
マカロニサラダ
さくらしゅうまい
フルーツ
ゆかりごはん

*エネルギー 428 kcal
*タンパク質 11.0 g
*脂質 11.6 g
*塩分 1.4 g



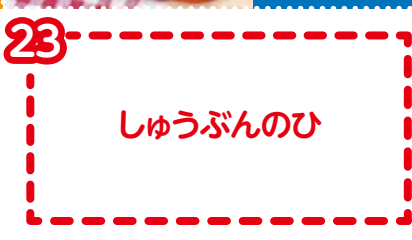
タンドリーチキン
ビーフソテー
やさしいのびたし
フランクフルト
がんもも
フルーツポンチ
しるごはん

*エネルギー 413 kcal
*タンパク質 10.9 g
*脂質 9.3 g
*塩分 1.4 g



オムレツ
メンチカツ
れんこんサラダ
フルーツ
クロワッサン

*エネルギー 423 kcal
*タンパク質 10.1 g
*脂質 13.2 g
*塩分 1.1 g

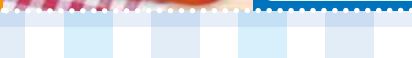


しゅうぶんのひ



てりやきハンバーグ
やさしいスパ
ジャーマンポテト
にんじんグラッセ
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 10.1 g
*脂質 10.3 g
*塩分 1.2 g



てりやきハンバーグ
やさしいスパ
ジャーマンポテト
にんじんグラッセ
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 408 kcal
*タンパク質 10.1 g
*脂質 10.3 g
*塩分 1.2 g



ケチャップハンバーグ
フライドポテト
あおなとあけのにびたし
カニふうみずつまあげ
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 403 kcal
*タンパク質 10.0 g
*脂質 9.9 g
*塩分 1.3 g



オムハヤシ
マカロニソテー
ペーパーコロッケ
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 8.8 g
*脂質 12.5 g
*塩分 1.3 g



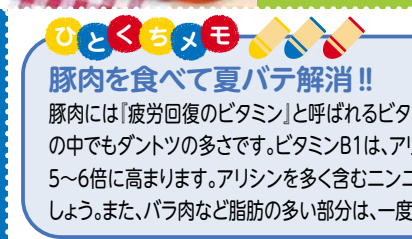
ホイコーロー
とんかつ
ウインナー
コンソメポテト
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 405 kcal
*タンパク質 12.0 g
*脂質 11.7 g
*塩分 1.3 g



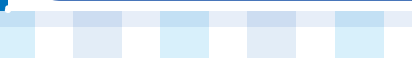
さかなのたつたあげ
きんぴらごぼう
やきとり
グリーンピースほうてん
ふかしもち
フルーツ
ふりかけおにぎり

*エネルギー 403 kcal
*タンパク質 13.7 g
*脂質 8.5 g
*塩分 1.6 g



ポークカレー
とりにくのからあげ
マカロニソテー
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 424 kcal
*タンパク質 10.1 g
*脂質 11.8 g
*塩分 1.6 g



ポークカレー
とりにくのからあげ
マカロニソテー
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 424 kcal
*タンパク質 10.1 g
*脂質 11.8 g
*塩分 1.6 g



はるまき
にくやさしいため
ナムル
フルーツ
ジャージャーめん
しるごはん

*エネルギー 400 kcal
*タンパク質 10.3 g
*脂質 14.8 g
*塩分 1.3 g



えびカツ
ミートスパ
やさしいごまあえ
しまじろうの
こうやとうふ
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 421 kcal
*タンパク質 12.4 g
*脂質 10.6 g
*塩分 1.5 g



とりにくのてりやき
ほうれんそうソテー
マーボーとうふ
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 412 kcal
*タンパク質 12.0 g
*脂質 11.7 g
*塩分 1.6 g



ポークカレー
とりにくのからあげ
マカロニソテー
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 424 kcal
*タンパク質 10.1 g
*脂質 11.8 g
*塩分 1.6 g

ポークカレー
とりにくのからあげ
マカロニソテー
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 424 kcal
*タンパク質 10.1 g
*脂質 11.8 g
*塩分 1.6 g

ポークカレー
とりにくのからあげ
マカロニソテー
フルーツ
しるごはん

*エネルギー 424 kcal
*タンパク質 10.1 g
*脂質 11.8 g
*塩分 1.6 g

ひとくちメモ

豚肉を食べて夏バテ解消!!

豚肉には「疲労回復のビタミン」と呼ばれるビタミンB1が牛肉と比べ約10倍も含まれており、全食品類の中でもダントツの多さです。ビタミンB1は、アリシンと一緒に摂取するとアリチアミンとなり、吸収率が5~6倍に高まります。アリシンを多く含むニンニクやニラ、玉ねぎなどの食材と組み合わせると良いでしょう。また、バラ肉など脂肪の多い部分は、一度茹でておぼすことでヘルシーに食べることができます。